లక్ష్య సాధనకు సరైన ఆయుధం చదువు

జీవితంలో ఏం కావాలనుకుంటున్నావు'? అని ఎవరైనా అడిగితే మీరేం చేస్తారు? టక్కున సమాధానం చెబుతారా? లేక జవాబు కోసం తడుముకుంటారా?

వెంటనే చెబితే మీకో లక్ష్యం ఉందనీ, మీ దగ్గర సమాధానం లేకపోతే లక్ష్యమేదీ లేదనీ అర్థం. లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోవడంలో వ్యక్తికీ, వ్యక్తికీ తేడాలుంటాయి. కొంతమంది చాలా చిన్న వయసులోనే ఒక లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుని దాన్ని సాధించడంకోసం శ్రమిస్తారు. మరికొందరికి చాలా ఆలస్యంగా లక్ష్యాన్ని ఎంచుకుంటారు. లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోవడంలో కాస్త ఆలస్యమైనా పరవాలేదుగానీ, అసలు లక్ష్యమే లేకపోవడం మాత్రం తీవ్రంగా పరిగణించాల్సిన అంశమే.

మనమో పని చేస్తున్నాం. ఎందుకు? ఆ పనిని పూర్తి చేస్తే మనకో ప్రయోజనం ఉంటుంది కాబట్టి. అంటే ఆ పనిని పూర్తి చేయడం మన లక్ష్యం. లక్ష్యం లేకుండా పనిచేయడమంటే మనమేం చేస్తున్నామో, ఎందుకు చేస్తున్నామో మనకే తెలియదని అర్థం.

మన లక్ష్యాన్ని సాధించుకోవాలంటే అందుకు అవసరమైన ఆయుధం చదువు. చదువు లక్ష్యం

ఏమిటంటే మంచి మార్కులతో ఉత్తీర్ణులు కావడం. మనం అనుకున్న రీతిలోనే చదువు సాగుతోందా? లేదా? అని నిరంతరం బేరీజు వేసుకుంటూ ఉన్నప్పుడే లక్ష్యాన్ని సులభంగా సాధించగలం. ఏటా పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు సాధించడానికి కొన్ని సాధారణ/ చిన్న లేదా స్వల్పకాలిక లక్ష్యాలను సాధించాల్సి ఉంటుంది.

ఒక పెద్ద లక్ష్యాన్ని సాధించాలంటే ఎన్నెన్నో చిన్న లక్ష్యాలను అధిగమిస్తూ వెళ్లాలి. కాలేజీకి వెళ్లాలంటే ఉదయాన్నే నిద్ర లేవాలి. తయారు కావాలి. బస్‌స్టాప్ వరకూ నడచి వెళ్లాలి. సరైన బస్‌లో ఎక్కాలి. ఇవన్నీ కాలాతీతం కాకుండా సరైన సమయంలోనే జరగాలి. ఇవన్నీ లక్ష్యాలే. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే జీవితమంతా లక్ష్యాల సమూహాలే మనల్ని నడిపిస్తాయి.

లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోవడం ఎలా?

లక్ష్యాన్ని ఎంచుకునేముందు పలు రకాల పరిస్థితులనూ, ముఖ్యంగా మన సంసిద్ధతనూ, అభిరుచినీ, బలాలు-బలహీనతలనూ బేరీజు వేసుకోవాలి. ఆ లక్ష్యాన్ని చేరుకునేందుకు అవసరమైన శారీరక, మానసిక, ఇతర పరిస్థితులు అనువుగా ఉన్నాయా? లేదా? చూసుకోవాలి. తరువాతే లక్ష్య నిర్దేశం జరగాలి. ఎంచుకున్న లక్ష్యం మన సామర్థ్యానికి మించినదైతే దాన్ని అందుకోలేక చివరికి ఆశాభంగం చెందాల్సి రావచ్చు. 'కీడెంచి మేలెంచాల'ని పెద్దలు చెప్పిన మాట ఇక్కడ వర్తిస్తుంది. లక్ష్యం మరీ చిన్నదైనా మనకు సంతృప్తి కలగదు.

ఏం కావాలి?

లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకున్నాక కావలసింది దాన్ని చేరుకునే ప్రయత్నం. ఈ ప్రయత్నం నిరంతరంగా, నిరాటంకంగా సాగడానికి ఈ కింది అంశాలు అవసరం.

ప్రేరణ: నిరంతరం లక్ష్యాన్ని గుర్తు చేసుకునేందుకు అవసరమైన ప్రేరణ ఉండాలి. లక్ష్య సాధనలో ప్రేరణ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది రెండు రకాలు. బయటనుంచి వచ్చే ప్రేరణ. అంతర్గత ప్రేరణ. విద్యార్థికి అంతర్గత ప్రేరణ ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ 'నా లక్ష్యం ఏమిటి?, నేనెందుకు చదవాలి?' అని ప్రశ్నించుకుంటూ వాటికి మనసులోనే లభించే సమాధానాలనుంచి ప్రేరణ పొందాలి. పలు రంగాల్లో ప్రముఖులైనవారి జీవిత విశేషాలను తెలుసుకుని స్ఫూర్తిని పొందడం బయటినుంచి వచ్చే ప్రేరణకు ఉదాహరణ. గొప్పవారి విజయగాథలను వినడం/ చదవడం ద్వారా, ఆయా విషయాలను మిత్రులతో చర్చించడం ద్వారా బయటినుంచి ప్రేరణ పొందవచ్చు.

ప్రణాళిక: ఏ పనికైనా ప్రణాళిక ముఖ్యం. సంవత్సరంపాటు చదివే విద్యార్థికి ప్రణాళిక అత్యంత ముఖ్యం. సిలబస్‌నూ, సబ్జెక్టులనూ విభజించుకుని ఆ మేరకు క్రమం తప్పకుండా నేర్చుకుంటూ ఉండాలి. రోజూ కొంత మేరకు చదువుతూ పోతే, ఎంత సిలబస్‌నైనా సులభంగా పూర్తి చేయవచ్చు. అయితే మనం ఎంత ముందుగా మొదలు పెట్టామనే దానిమీదే మనం ఏ మేరకు విజయం సాధిస్తామనేదీ ఆధారపడి ఉంది. ప్రతినెలా తరగతి స్థాయిలో జరిగే పరీక్షల్లో మార్కులను క్రమేపీ పెంచుకోవడం లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి.

తద్వారా వార్షిక పరీక్షల్లో పెద్ద లక్ష్యాన్ని సాధించడం ఎంతో సులభమవుతుంది. సంవత్సరమంతా వృథా చేసి, చివర్లో హడావిడి పడటంవల్ల ఉపయోగమేమీ ఉండదు.

కష్టపడే తత్వం: కొంతమంది విద్యార్థులు సులభంగా ఉన్న పాఠాలను ముందు చదువుతారు. అంతవరకూ ఫరవాలేదు. కానీ, కొద్దిగా కష్టంగా ఉండే పాఠాల జోలికిపోరు. 'వార్షిక పరీక్షల్లో ఛాయిస్ ఉంటుంది కదా? అన్నీ చదవాల్సిన అవసరం ఏముంది?' అంటూ వాదిస్తారు. ఈ తరహా ధోరణి ఉన్నవారు జాగ్రత్తపడాలి. ఎంత క్లిష్టమైన అంశాలనైనా తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే పరీక్షల్లో మనం చదవని అంశాలే వస్తే మన ఆశల సౌధాలు కుప్పకూలుతాయి. మనపై నమ్మకం ఉంచిన తల్లిదండ్రులనూ మోసగించినట్లవుతుంది. క్లిష్టమైన పాఠాలను నేర్చుకునేందుకు అవసరమైతే ఉపాధ్యాయులు, సీనియర్ విద్యార్థుల సహకారం తీసుకోవాలి.

పట్టుదల: లక్ష్యాన్ని సాధించాలనే పట్టుదల ఉంటే మిగతా లక్షణాలన్నీ వాటికవే అభివృద్ధి చెందుతాయి. పట్టుదలను అలవాటుగా చేసుకుని విద్యార్థి శ్రమించాలి.

ఏం చేయకూడదు?

పోలిక వద్దు: చదువుకోవడంలో ఇతరులతో మనల్ని పోల్చుకోవడం మంచిది కాదు. మన పద్ధతిలో మనం చదువుతూ పోవడమే ఉత్తమం. ఇతరులతో పోల్చుకున్నప్పుడు ఆత్మన్యూనతాభావం లాంటివి పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఈర్ష్య వంటివి కూడా వృద్ధి చెందవచ్చు. తరగతిలో విద్యార్థుల మధ్య పోటీ ఎప్పుడూ ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలి. భావోద్వేగాలకు అందులో స్థానం ఉండకూడదు.

వాయిదా స్వభావం: ఏ రోజు పాఠాన్ని ఆ రోజే పూర్తి చేయడంద్వారా మార్కులు సాధించే లక్ష్యాన్ని సులభంగా సాధించవచ్చు. కొంతమంది కాస్త క్లిష్టమైన అంశాలను చదవాల్సి వస్తే, 'తరువాత చదువుదాం లే' అనుకుంటూ వాయిదా వేస్తారు. లక్ష్య సాధనకు గండి కొట్టే అంశాల్లో ఈ స్వభావం అగ్రశ్రేణిలో ఉంటుంది. వాయిదా వేసే మనస్తత్వం మితిమీరిన ఆత్మవిశ్వాసం వల్ల గానీ, సోమరితనం వల్ల వస్తుంది.

ఏకాగ్రత కోల్పోవడం: లక్ష్యసాధనలో ఏకాగ్రత పాత్ర అనన్యం. నిత్యం ఒక పద్ధతి ప్రకారం చదవడాన్ని క్రమం తప్పకుండా కొనసాగిస్తే ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. ఏకాగ్రత కోల్పోతే మళ్లీ గాడిలో పడటం చాలా కష్టం. ఎంతో విలువైన కాలాన్ని కూడా వృథా చేసుకున్నట్లవుతుంది. ఏకాగ్రతను దెబ్బతీసే అంశాలు విద్యార్థుల చుట్టూ కోకొల్లలుగా ఉంటాయి. ఉదాహరణకు సినిమాలు, టీవీ, ఇంటర్‌నెట్, వీడియోగేమ్స్, ఇతర ఆటలు.. లాంటివి. అందుకే సాధ్యమైనంతవరకూ వీటి ఆకర్షణకు లోను కాకుండా విద్యార్థి జాగ్రత్తగా ఉండాలి. టీవీ లాంటివి చూడాల్సి వస్తే కొద్దిగా సమయాన్ని అందుకోసం నిర్దేశించుకోవడం అవసరం. చూసే కార్యక్రమాలు కూడా విజ్ఞానాన్ని పెంచేవిగా ఉండాలి.

లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుని, ఏకాగ్రతతో దాన్ని చేరే ప్రయత్నం చేయాలి. అందుకు పైన చెప్పిన అంశాలను గుర్తుంచుకోవాలి. మన ఏకాగ్రతకు ఏదీ ఆటంకం కాదనే ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు కదిలితే విజయం తప్పకుండా మనదే.

ఆత్మవిశ్వాసం

ఆత్మవిశ్వాసం అంటే 'నేను చేయగలను' అనే నమ్మకమే. ఆత్మవిశ్వాసం మెండుగా ఉన్న మనిషి ఏదైనా సాధించగలడనీ, అది కొరవడితే ఏమీ చేయలేడనీ నిరూపించే కథలు, చారిత్రక ఘట్టాలు ఎన్నెన్నో ఉన్నాయి. పూర్వం ఒక రాజు రాజ్యం నుంచి ఏడుగురు లక్ష్ములు నిష్క్రమించారట. దీంతో రాజు రాజ్యంతో సహా సర్వం కోల్పోయాడు.

ఎనిమిదో లక్ష్మి అయిన ధైర్య లక్ష్మిని మాత్రం ఆయన వెళ్లనివ్వకుండా అడ్డుకున్నాడట. తనకున్న ధైర్యంతో మళ్లీ సైన్యాన్ని కూడగట్టి, యుద్ధం చేసి, రాజ్యాన్నీ, అష్టలక్ష్ములనూ మళ్లీ సాధించుకున్నాడనేది కథ.

ఇది కథే అయినా ఇందులోని నీతిని మనం విస్మరించలేం. ధైర్యం (ఆత్మ విశ్వాసం) ఉన్నవాడు దేన్నయినా సాధించగలడనేది ఇందులోని సారాంశం.

మనం ఒక పని చేసే ముందే మన మనసులో ఒక నిర్ణయం లేదా తీర్పు సిద్ధమైపోతుంది. అంటే, మనం చేయబోయే పనిలో విజయం సాధిస్తామో లేదో మనం ముందే ఒక అంచనాకు వచ్చిఉంటాం. 'నేనిది చేయగలను' అనో, 'చేయలేను' అనో అనుకుంటాం. చాలావరకూ మనం అనుకున్నదే జరుగుతుంది. 'యద్భావం తద్భవతి' అని పెద్దలు ఎప్పుడో చెప్పారు కదా? ధైర్యవంతులు, సానుకూల దృక్పథం ఉన్నవాళ్లు 'నేనిది కచ్చితంగా చేయగలను' అనే ఆత్మవిశ్వాసంతో ఆ పని చేసి విజయం సాధిస్తారు. ఆత్మవిశ్వాసం కొరవడినవాళ్లు ఆ పని చేయకముందే మానసికంగా ఓటమిని అంగీకరిస్తారు (నేనిది చేయలేనేమో? అనుకోవడం ద్వారా). అందుకే వాళ్లు ఎంత ప్రయత్నించినా ఆ పని చేయలేరు. ఆత్మవిశ్వాసానికి ఉన్న శక్తి అదే.

ఆత్మవిశ్వాసానికి డబ్బుతో, ఐశ్వర్యంతో సంబంధం లేదు. విజయతీరం చేరాలనుకున్నవారికి ఉండాల్సిన మొదటి లక్షణమిది.

మన ఇతిహాసాల్లో మనుషుల లక్షణాలను బట్టి వారిని మూడు రకాలుగా వర్గీకరించారు. వారు.. ఉత్తములు, మధ్యములు, అల్పులు. ఉత్తముడు ఎంతటి కార్యాన్నైనా సాధించేవరకూ విశ్రమించడు. మధ్యముడు కొంతవరకూ పనిచేసి, ఆ కార్యాన్ని మధ్యలో వదలివేస్తాడు. అల్పుడు 'అది మనవల్ల అయ్యే పనికాదులే..' అనుకుంటూ అసలు ఎప్పటికీ కార్యసాధనకు పూనుకోడు. 'ఆరంభింపరు నీచ మానవుల్..' అనే పద్యం మీలో చాలామందికి గుర్తుండే ఉంటుంది.

ఎలా సాధించాలి?

విద్యార్థులు బాగా చదవడానికి, పరీక్షల్లో ఎక్కువ మార్కులు సాధించడానికి వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం నిండుగా ఉండాలి. దాన్ని సాధించడం పెద్ద కష్టమైన పనేమీ కాదు.

ముందుగా సులభమైనవి..

సిలబస్‌లో చదవాలనుకునే అంశాలను ముందుగా విడగొట్టుకోవాలి. ఆసక్తికరమైన, సులభమైన అంశాలను ఒక విభాగంలో, క్లిష్టమైన అంశాలను మరో విభాగంలో చేర్చాలి. ఆసక్తికరంగా, సులభంగా ఉన్న పాఠ్యాంశాలను ముందుగా ఎంపిక చేసుకుని చదవాలి. దీనివల్ల ఆత్మవిశ్వాసాన్ని క్రమేపీ పెంచుకోవచ్చు. ముందుగా సులభమైన పాఠాలను చదవడంవల్ల భయాలూ, అనుమానాలూ ఉండవు. చదువులో మమేకమైన భావన కలుగుతుంది. ఇది క్రమంగా బలపడుతుంది. ఆ తరువాత క్లిష్టమైన పాఠ్యాంశాలు కూడా సులభంగా నేర్చుకునేందుకు ఈ పద్ధతి బాటలు వేస్తుంది.

ప్రణాళిక

ఒక పద్ధతి/ ప్రణాళిక ప్రకారం చదవడంవల్ల కూడా ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందుతుంది. పాఠాలన్నింటినీ ఒకేసారి చదవడంవల్ల గందరగోళం ఎక్కువవుతుందే కానీ, ప్రయోజనం ఉండదు. విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభం నుంచే ఒక ప్రణాళికను రూపొందించుకుని దాని ప్రకారం చదివితే పాఠాలన్నీ పట్టుబడతాయి. ఏ పాఠ్యాంశాన్ని ఏ సమయానికి పూర్తి చేయాలనేదీ ముందే నిర్దేశించుకుని, దాన్ని కచ్చితంగా అనుసరిస్తూపోతే పరిస్థితి పూర్తిగా విద్యార్థి చెప్పుచేతుల్లో ఉంటుంది. ఆత్మవిశ్వాసం ద్విగుణీకృతమవుతుంది.

అంతరాయం వద్దు

ప్రణాళిక పక్కాగా అమలైతే విద్యార్థికి అభ్యసనం 'నల్లేరుమీద బండి నడకే' అవుతుంది. ఆధునిక జీవితంలో విద్యార్థులను ఆకర్షించే ఎన్నో అంశాలు చుట్టూ ఉన్నాయి. టీవీ, కంప్యూటర్లు, సినిమాలు వంటివాటికి వీలైనంతవరకూ దూరంగా ఉండటం శ్రేయస్కరం. దీనివల్ల నిత్యం మనసును దారి మళ్లించే అంతరాయాలు, అవాంతరాలను ముందుగానే నిరోధించవచ్చు. బద్ధకం, నిర్లక్ష్యం వంటి లక్షణాలను దరిచేరనివ్వకూడదు.

స్వీయ నియంత్రణ

చదివే అంశాలపై స్పష్టత అవసరం. ప్రణాళిక ప్రకారం చదువు సాగాలంటే విద్యార్థికి స్వీయ నియంత్రణ కూడా అవసరం. పాఠ్యాంశాలను అనుకున్న సమయానికే పూర్తి చేయడం కోసం విద్యార్థి తనకు తానే కొన్ని ఆంక్షలను నిర్దేశించుకోవాలి. వాటి ప్రకారం చదవాలి. దీనివల్ల స్వయం క్రమశిక్షణ కూడా అలవడుతుంది. ఇది విద్యార్థి బంగారు భవిష్యత్తుకు బాటలు వేస్తుంది.

ఆలోచనలకు కళ్లెం వేద్దాం

ఆకాశ్ చదవడానికి కూర్చున్నాడే గానీ, పుస్తకంలోని విషయాలు బుర్రలోకి వెళ్లడం లేదు. అరగంట నుంచీ అతడు తెరచిన పుస్తకం తెరచినట్లే ఉంది. పేజీ మారలేదు. లైన్ మారలేదు. పుస్తకం ముందుంది. ధ్యాసంతా ఎక్కడో ఉంది. ఆలోచనలు తెరలు తెరలుగా ఒకదాని వెంబడి ఒకటి వస్తూనే ఉన్నాయి. సెలవుల్లో ఆనందంగా గడిపిన రోజులు.. స్నేహితులు.. గతంలో చూసిన సినిమాల్లోని సన్నివేశాలు.. పాటలు.. బుర్రను తొలుస్తున్నాయి.

ఎప్పుడో ఒకసారి ఏకాగ్రత కుదరనప్పుడు ఇలా ఆలోచనలు వస్తే నష్టమేం లేదు. కానీ, చదవడానికి కూర్చున్నప్పుడల్లా లేదా ఎక్కువసార్లు ఇలా ఆలోచనలు ముసురుకుంటూ ఉంటే దీని గురించి ఆలోచించాల్సిందే!

ఎందుకు?

చదువుపై శ్రద్ధాసక్తులు లేనప్పుడే ఇలా ఆలోచనలు చుట్టుముడతాయి. వీటి నుంచి తప్పించుకోవాలంటే అసలు చదవాల్సిన అవసరమేమిటో విద్యార్థులు తెలుసుకోవాలి. విద్యార్థి ఏకైక లక్ష్యం మంచి మార్కులు తెచ్చుకోవడమే. ఇందుకోసం అతడు కొంత శ్రమకోర్చి చదవాల్సి ఉంటుంది. మన భవిష్యత్తును మనం చదివే చదువే నిర్ణయిస్తుంది. దీన్ని బట్టి చదువు ప్రాధాన్యమేమిటో ఊహించవచ్చు. నిర్లక్ష్యం చేస్తే జీవితమంతా బాధపడాల్సి రావచ్చు. సబ్జెక్టులపై ఆసక్తిని పెంచుకుంటే కష్టమనుకున్న చదువు కాస్తా ఇష్టమవుతుంది కూడా.

మనసు మాట వినకు

పరిపరివిధాలుగా ఆలోచించడం మన మనసుకున్న సహజలక్షణం. ఎందులో సుఖం ఉంటుందో, ఆనందం ఉంటుందో అదే కావాలని మనసు తహతహలాడుతుంది. మనసు మాట వినడం మొదలుపెడితే ఇక దాని కోరికల చిట్టాకు అంతే ఉండదు. కానీ, ఆలోచనలకు నిలయమైన మనసును అదుపులో పెట్టగల శక్తి 'బుద్ధి' కి మాత్రమే ఉంది. ఇక్కడ విచక్షణాయుతమైన ఆలోచననే బుద్ధిగా చెప్పుకోవచ్చు. అది నిరంతరం మన చర్యలను విశ్లేషిస్తూ, విమర్శిస్తూ ఉంటుంది. అందుకే మనసు మాట వినడం కంటే బుద్ధి మాట వినడం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం.

సమస్యను సృష్టించుకోవద్దు

చాలాసార్లు అనవసరమైన ఆలోచనలను మనకు మనమే సృష్టించుకుంటూ ఉంటాం. దీన్ని స్వయంకృతాపరాధంగా పేర్కొనవచ్చు. అతిగా టీవీ, కంప్యూటర్, సినిమాలు చూడటం, ఆటలపై పిచ్చి లాంటివి ఈ కోవలోకే వస్తాయి.

¤ టీవీ, కంప్యూటర్ల ముందు గంటల తరబడి కూర్చునే విద్యార్థుల్లో సృజనాత్మకశక్తి నశించిపోతోందని ఎన్నో అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆలోచనల్లో వేగం తగ్గి మందకొడితనం పెరుగుతున్నట్లు తేలింది.

¤ సినిమాలు, అనవసర కబుర్ల వల్ల మరింత నష్టం పొంచి ఉంది. సినిమా రెండున్నర గంటల పాటూ ఉంటుంది. సినిమా చూసిన తరువాత దాని ప్రభావం విద్యార్థి మెదడుపై కొన్ని రోజులపాటు ఉంటుంది. చదువుకునేందుకు కూర్చుంటే ఆ సన్నివేశాలే గుర్తుకొస్తూ ఉంటాయి. చదువు ముందుకు సాగదు. అంటే, సినిమా చూసిన తరువాత జరిగే నష్టమే ఎక్కువ. స్నేహితులతో జరిగిన చర్చల తాలూకు జ్ఞాపకాలు కూడా చదువుకునేటప్పుడు గుర్తుకొచ్చి ఆటంకపరుస్తూ ఉంటాయి.

¤ మానసిక వికాసంలో ఆటలు కూడా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే వాటికి నిర్దిష్టమైన సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. పరీక్షలు దగ్గర పడినప్పుడు ఈ సమయాన్ని బాగా కుదించుకోవాలి. ఆటలపై ఆసక్తి ఉండాలి కానీ, అదో పిచ్చిలా మారకూడదు.

¤ స్నేహితులతో గంటల తరబడి కబుర్లు చెప్పుకుంటూ గడపటం, ఇంటర్‌నెట్‌లో చాట్.. వంటివి కూడా అనవసరమైన ఆలోచనలకు తెర తీస్తాయి. ఎక్కువమంది స్నేహితులు ఉండటం అంత మంచిది కాదు. అలాగని మిత్రులెవరూ లేకపోవడం కూడా సరికాదు. అవసరమైనప్పుడు మంచి సలహాలిచ్చి నడిపించే ఒకరిద్దరు సన్నిహితులు అందరికీ అవసరమే.

అనువైన వాతావరణం

విద్యార్థులు చదవడానికి అనువైన వాతావరణాన్ని కల్పించుకోవడం ద్వారా ఆలోచనల ఒరవడి నుంచి కొంతవరకూ తప్పించుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు చదువుకునే గది గాలి, వెలుతురూ బాగా వచ్చేలా ఉండాలి. శబ్దాలు వినిపించని ప్రదేశంలో చదవడం మంచిది. చదివేటప్పుడు ఎదురుగా గోడమీద ఏకాగ్రతను పోగొట్టే బొమ్మలో, క్యాలెండర్లో ఉండకుండా జాగ్రత్త పడాలి. వీలైతే సాధించదలుచుకున్న లక్ష్యాన్ని కాగితంపై రాసి ఎదురుగా కనిపించేలా పెట్టుకోవచ్చు. చదువుకునే ముందు అవసరమైన సామగ్రినంతా.. అంటే, పుస్తకాలు, పెన్, మంచి నీళ్లు, గడియారం వంటివన్నీ దగ్గరే ఉంచుకోవాలి. సుమారు రెండు గంటలపాటు చదివిన తరువాత అయిదు లేదా పది నిమిషాల చిన్న

విరామం ఇవ్వాలి.

అలవాటు

శరీరానికి, మనసుకు చదవడం అలవాటయ్యేలా చేయడం మరో మంచి పద్ధతి. 'సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన..' అని వేమన చెప్పినట్లు రోజూ కదలకుండా కూర్చోవడం శరీరానికి నేర్పాలి. మనసును ఆలోచనల హోరు నుంచి ఏకాగ్రత పట్టాలమీదకు తేవాలి. కొంత కాలం తరువాత ఆశ్చర్యంగా కొన్ని గంటలపాటు కూర్చొని నిరంతరాయంగా చదివే శక్తి మన సొంతమవుతుంది.

అతి ఉత్సుకత అనవసరం

చదువుతున్నప్పుడు ఎక్కడో ఏదో అలికిడైతే 'అదేమిటి..?' అనుకుంటూ ఆరాలు తీయడం మొదలుపెట్టే అతి ఉత్సుకత మంచిది కాదు. ధ్యానంలో ఉండే ఏకాగ్రతను చదువులోనూ చూపాలి. అప్పుడే చుట్టూ ఉన్న ప్రతికూల పరిస్థితులు కూడా విద్యార్థిని ఏమీ చేయలేవు.

అన్నిటికీ మించి బాగా చదివే విద్యార్థి ఎంతో ఉత్సాహంగా, చురుగ్గా, జీవితంపై ఆశావహమైన దృక్పథంతో ఉంటాడు. నిరాశ, నిస్పృహ, చిరాకు, కోపం వంటి ప్రతికూల ఉద్వేగాలు అనవసరమైన ఆలోచనలకు ఆస్కారమిస్తాయి. విద్యార్థిని లక్ష్యం నుంచి దూరంగా నడిపిస్తాయి. అందుకే విద్యార్థులు ఆలోచనల సుడిగుండంలో చిక్కుకోకుండా చదువులో రాణించి భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుకోవాలి.

ఒత్తిడిని అధిగమించండి ఇలా..!

కార్తీక్ పదోతరగతికి వచ్చాడు. ఇప్పటివరకూ లేని ప్రాధాన్యమేదో వచ్చినట్లు అందరూ అతడిని ప్రత్యేకంగా చూస్తున్నారు. బంధువులూ, తెలిసినవారూ 'పదోతరగతికొచ్చావా? అయితే ఇక నువ్వు ఆటపాటలన్నీ మానేసి బాగా చదవాల్సిందే..' అంటున్నారు. మరోవైపు సబ్జెక్టుల్లో క్లిష్టత, పాఠాలు సరిగ్గా అర్థం కాకపోవడం, సిలబస్ భారం వంటి సమస్యలు అతడిని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్నాయి. దీంతో కార్తీక్‌లో ఏదో తెలియని అలజడి మొదలైంది. రాత్రీ, పగలూ ఆ అలజడి అతడిని భయపెడుతోంది. సరిగ్గా తిండి తిననివ్వదు.. నిద్రపోనివ్వదు.. 'సిలబస్ బాగా ఎక్కువగా ఉందే? చదవగలనా? చదివిందంతా గుర్తుంటుందా? పరీక్షలు సరిగ్గా రాయకపోతే ఎలా?' ఇలాంటి ఆలోచనలు

అతడిని వేధిస్తున్నాయి. ఆ ఆలోచనల అలజడి పేరే 'ఒత్తిడి' అని ఆ కుర్రాడికి తెలియదు. ఆ ఒత్తిడి మితిమీరితే సామర్థ్యం దెబ్బతింటుందని గ్రహించేంత వయసూ కాదు అతడిది.

ప్రతి మనిషికీ ఒత్తిడి ఉండటం సహజం. ఆలోచనలూ, ఒత్తిళ్లూ లేకుండా జీవించాలనుకోవడం అత్యాశే అవుతుంది. ఎన్నో పరిశోధనల్లో తేలిన సారాంశమేమిటంటే, 'మనిషి జీవితంలో ముందుకు వెళ్లడానికీ, విజయాలు సాధించడానికీ కొంత ఒత్తిడి ఉండటం తప్పనిసరి' అని. అయితే అసలు చిక్కంతా ఒత్తిడి మోతాదు పెరగడం వల్లే వస్తుంది.

నష్టమే ఎక్కువ

విద్యార్థుల్లో ఒత్తిడి బాగా పెరగడంవల్ల లాభం కంటే నష్టమే ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొంతవరకూ ఒత్తిడి ఆరోగ్యకరమే కానీ, శ్రుతిమించితే ప్రమాదమనే చెప్పాలి. శారీరక, మానసిక సమతౌల్యాన్ని దెబ్బతీయనంతవరకూ ఒత్తిడి వల్ల సమస్యలేదు. ఒత్తిడి ఎక్కువైతే జ్ఞాపకశక్తిమీద, నేర్చుకునే కౌశలంమీద ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఆత్మవిశ్వాసం కూడా దెబ్బతింటుంది. మనం మామూలుగా చేసే పని కూడా చేయలేని పరిస్థితిని ఒత్తిడి కల్పిస్తుంది.

తీవ్రమైన ఒత్తిడిలో కూరుకుపోయిన క్రికెట్ జట్టుపై ప్రత్యర్థులు అవలీలగా విజయం సాధించడం మీరు టీవీలో చూసే ఉంటారు. సమస్యను మరింత జటిలం చేసే తీవ్రమైన ఒత్తిడిలో ఏ పనీ సజావుగా చేయలేం.

ముఖ్యంగా విద్యార్థుల్లో ఒత్తిడి ఒక స్థాయిని దాటితే అసంబద్ధమైన ఆలోచనలు పెరుగుతాయి. అనారోగ్యం కూడా వస్తుంది. తలనొప్పి, అరచేతుల్లో చెమటలు పట్టడం, ఏకాగ్రత కుదరకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పరీక్షలు దగ్గరయ్యేకొద్దీ ఈ లక్షణాలు ఎక్కువ కావచ్చు కూడా. అందుకే విపరీతమైన ఒత్తిడికి దారి తీసే ఆలోచనలకు వెంటనే కళ్లెం వేయాలి. ఇందుకోసం ఏం చేయాలో ఇప్పుడు చూద్దాం. ఆలోచనలనూ, తద్వారా పెరిగే ఒత్తిడినీ సమర్థంగా తట్టుకునేందుకు, అవసరమైతే తిప్పికొట్టేందుకూ విద్యార్థి కొన్ని మార్గాలను అనుసరించాలి. అవి....

సానుకూల దృక్పథం

జీవితంపట్ల సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. అంటే ప్రతి విషయాన్నీ మనకు అనుకూలంగా వర్తింపజేసుకుంటూ ఆలోచించాలి. 'నేను చేయగలను.. తప్పనిసరిగా పరీక్షలు బాగా రాయగలను.. అమ్మానాన్నల ఆశలు నెరవేర్చగలను..." అని తరచూ అనుకుంటూ ఉండాలి. మనం నిరంతరం ఏది కోరుకుంటామో అది తప్పనిసరిగా జరుగుతుందనే ఒక థియరీ కూడా ఉంది. దాని సంగతి పక్కన పెడితే ప్రతికూల ఆలోచనలను అదుపు చేయడంకోసం మనం తప్పనిసరిగా సానూకూల ఆలోచనా ధోరణిని పెంపొందించుకోవాలి. పిల్లలమీద తల్లిదండ్రులు ఆశలు పెంచుకోవడం సహజం. అయితే, విద్యార్థులు దీన్ని 'తమపై ఉన్న భారం'గా భావించకూడదు. చదువును ఒక 'భూతం'లా చిత్రీకరిస్తూ ఎవరెన్ని మాటలు చెప్పినా పట్టించుకోకూడదు. తమ సామర్థ్యం పట్ల తమంతట తామే ఒక అంచనాకు రావాలి.

ఏకాగ్రత

అర్జునుడు గొప్ప విలుకాడని ప్రతీతి. అతడి ఏకాగ్రత గురించి తెలిపే ఒక ఘట్టం భారతంలో ఉంది. గురువు విలువిద్య నేర్పేటప్పుడు చెట్టుమీద ఉన్న పక్షికి బాణం గురి పెట్టాలంటూ శిష్యులకు చెబుతాడు. ఆ తరువాత 'మీకు

ఏం కనిపిస్తోంద'ని అడుగుతాడు. 'చెట్టు, దాని కొమ్మ, ఆకులు, వాటి మాటున ఉన్న పక్షి' తమకు కనిపిస్తున్నాయని అందరూ చెబుతారు. అర్జునుడు మాత్రం తనకు పక్షి కన్ను తప్ప ఇంకేమీ కనిపించడం లేదని చెబుతాడు. ఇక అర్జునుడి ఏకాగ్రతను భంగపరచడం ఎవరి తరం?

ఆలోచనలను అదుపులో ఉంచే అద్భుతమైన ఆయుధమే ఏకాగ్రత. దీన్ని సాధించడానికి విద్యార్థులు రోజూ కొంతసేపు ధ్యానం చేయడం ఉత్తమమైన పద్ధతి. ఏకాగ్రత ఉన్న వారికి చుట్టూ ఉండే ప్రతికూల పరిస్థితులు కూడా ఆటంకం కాబోవు.

ఫలితంపై ఆదుర్దా వద్దు

విద్యార్థి ప్రణాళికాబద్ధంగా తనపని తాను చేసుకుంటూ పోవడమే ముఖ్యం. ఫలితంపై ఆదుర్దా చెందాల్సిన అవసరం లేదు. 'కూర్చొని తింటే కొండలైనా కరుగుతాయి' అని సామెత ఉంది. దీన్ని విద్యార్థికి వర్తింపజేసి నెమ్మదిగా అయినా క్రమం తప్పకుండా చదివితే ఎంత సిలబస్ అయినా పూర్తి చేయవచ్చని చెప్పవచ్చు. అసలు ప్రయత్నమే చేయకపోతే పశ్చాత్తాపపడాల్సి వస్తుంది. చిత్తశుద్ధితో చేసే ప్రయత్నం ఎప్పుడూ విఫలం కాదని గుర్తించాలి. చదివితే ఫలితం ఎప్పుడూ విద్యార్థి పక్షానే ఉంటుంది.

ప్రణాళిక అవసరం

ఎంత పెద్ద ప్రయాణానికైనా 'మొదటి అడుగు' అనేది ఉంటుంది. చదువుకోవడం కూడా ప్రయాణం లాంటిదే. క్రమంగా అడుగులు పడితే ఎంత దూరమైనా సునాయాసంగా వెళ్లవచ్చు. కాకపోతే మన ముందున్న సమయం, మనం చదవాల్సిన అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఒక ప్రణాళిక రూపొందించుకోవడం అవసరం. ప్రణాళిక ప్రకారం చదివేటప్పుడు ఆలోచనలూ, భయాలూ వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. వాటి స్థానంలో ఆత్మవిశ్వాసం తొణికిసలాడుతుంది.